**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка» комбинированного вида**

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В I МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

**Руководители проекта:**

Быкова Т. А. - инструктор по физической культуре I категория

Конова С.Г.- воспитатель

Комарова Н.В. - воспитатель

Курагино 2019-2020

**Актуальность проекта.**  Проблема плоскостопия у детей всегда была насущной и актуальной Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Плоскостопие, как и нарушения осанки чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка при ходьбе, а чаше при длительной беготне, для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольной и поперечной) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное, и поперечно-продольное. Стопа является опорой фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Все оздоровительные и профилактические мероприятия могут быть эффективными только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в детском саду и дома.

Поэтому возникает острая необходимость обратить на эту проблему самое пристальное внимание. Очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

**Проблема проекта:** Проблему плоскостопия в детском возрасте необходимо решать, так как она крайне часто встречается и затем влияет на некоторые функции детского организма.

**Тип проекта:** коррекционно-оздоровительный.

**Вид проекта:** средней продолжительности.

**Сроки реализации:**сентябрь - май

**ЦЕЛЬ:**  Создать условия для сохранения и укрепление здоровья детей, формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия.

**Участники проекта:** Отобранная группа детей, родители группы, воспитатели.

**Задачи:**

***Для педагога:***

1.Изучить   учебно-методическую литературу по теме «Профилактика плоскостопие у детей дошкольного возраста;

2.По итогам диагностики, следует сформировать специальную группу детей, которые в наибольшей степени нуждаются в профилактических мерах по предупреждению плоскостопия;

3.Проанализировать и подобрать физические упражнения по профилактике плоскостопия для детей младшего дошкольного возраста;

4.Создать нестандартное оборудование для профилактики и коррекции возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.

***Для работы с детьми:***

1. Привить интерес к выполнению упражнений с нестандартным оборудованием, воспитывая желание быть здоровыми.

2.Укреплять мышцы стоп.

***Для работы с родителями:***

Углублять представления родителей  о  профилактических мероприятий по плоскостопию.

**Ожидаемый результат**:

***Для детей:*** повышение уровня физической подготовленности, сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях, укрепление мышц стопы и голени ног.

***Для родителей:*** повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения, а также сформированное желание и интерес к проведению профилактики самостоятельно.

***Для педагога:***уменьшение доли младшего дошкольного возраста с нарушением плоскостопия; повысить интерес у детей к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни, приобщить детей  самостоятельно использовать предложенные комплексы упражнений.

***Формы работы: (методы)***

***С детьми:***

1. **словесные**

-беседы

-объяснения

-разучивание комплексов

1. **визуальные**

- показ упражнений с соблюдением техники движений;

***С родителями:***

-анкетирование

-консультирование

-индивидуальные беседы

-объяснения выполнения упражнений

-совместная деятельность с детьми

-показ пособий

**Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.**

Проект будет способствовать предупреждению развития плоскостопия у детей у младшего дошкольного возраста. При помощи диагностики  будет выявлена и отобрана специальная группа детей с плоскостопием. Эти дети будут заниматься физкультурой направленной на коррекцию плоскостопия 2 раза в неделю по 10 мин., занятия будут проводиться групповым способом. Благодаря этим занятиям возможно своевременно и эффективно устранить нарушения свода стопы у детей. На первых занятиях дети познакомятся с предлагаемыми упражнениями и освоят их правильное выполнение. Далее физическая нагрузка на занятиях возрастет и сохранится на достигнутом уровне. В конце года будет проведена повторная диагностика. Для того чтобы профилактическая работа была успешной,  планирую  создание  полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря.

**Этапы проекта:**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

1.Определение проблемы, цели и задач проекта. Изучение литературы, сбор информации и необходимого материала для реализации проекта. Разработка плана реализации проекта.

2. Вовлечение всех участников проекта в план совместной деятельности по оздоровлению детей, оповещение о начале его реализации

3. Анкетирование родителей, провести профилактические беседы.

4 Оформление информационного стенда для родителей.

5.Диагностическое обследование стоп детей, отбор группы .

6.Создание предметно-развивающей среды:

  - Изготовить картотеку игр и упражнений по профилактике плоскостопия.

7. Разработать комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление  и формирование сводов стопы.

**ОСНОВНОЙ ЭТАП.**

1. Просмотр презентации “Правильная стопа – залог здоровья”.

2. Беседы - рассуждения с детьми: «С чего начинается физическая культура», «В здоровом - теле здоровый дух», «Как следить за ногами».

3.Консультации для родителей: «Профилактика плоскостопия у ребенка», «Как правильно выбрать ребенку обувь?», «Пальчиковая зарядка для ног», «Ходьба босиком, польза хождения босиком», «Массаж ног - эффективный вид закаливания».

 4.Буклет для родителей:**«**Рекомендации для родителей по использованию и изготовлению  нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия»

5.Пополнение предметно-развивающей среды, изготовление своими руками нетрадиционного оборудования для массажа стоп.

6.Провести досуг с использованием корригирующей гимнастики «Здоровые ножки».

7.Разучивание с детьми комплексов гимнастики по профилактики плоскостопия.

8.Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений.

***(***В конце каждого занятия-хождение по дорожкам здоровья.)

9. Показ и объяснение родителям специальных упражнений, направленных на укрепление  и формирование сводов стоп.

10. Домашнее задание родителям: фото- отчет о выполнении с детьми профилактических упражнений дома.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

1. Проведение сравнительной диагностики стоп.

2.Проведение мастер класса с родителями. «Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия из  подручного материала».

3.Анализ проектной деятельности. Подведение итогов

4.Фотоальбом «Здоровые ножки»

**Основные понятия.**

Стопа - часть нижней конечности, расположенная ниже голеностопного сустава.

Плоскостопие – ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает ногами. Походка неуклюжая.

Профилактика – это комплекс мероприятий, который предупреждает развитие плоскостопия у детей.

**Характеристика проекта**  
По форме – познавательно-игровой;  
По классу – монопроект;  
По типу – социальный;  
По виду – оздоровительный;  
По длительности – долгосрочный.

**Основная образовательная область**: «Физическое развитие»

**Участники проекта:**  воспитатели, инструктор по физической культуре, дети, родители.

**Сроки проведения:** с 1 октября – 15 мая.

**Возраст детей:** 1 год.

**Дальнейшее развитие проекта**

Проект «Здоровые ножки» может быть реализован с детьми на различных ступенях образования как в ДОО, так и в начальной школе.

Использование приобретенного материала во время реализации проекта на физкультурных занятиях и в физкультурном уголке группы.

**Планирование воспитательно-образовательной работы (Приложение 1)**

**Список используемой литературы**

1. Г.И. Кулик, Н.Н. Сергеенко «Школа здорового человека». - 2006
2. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения». - 2009
3. М.А. Рунова «Движение день за днем» - 2007
4. В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей» - 1994
5. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа» - 2007
6. В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая Приложение к журналу «Обруч» - 1998
7. Информационный ресурс:<http://www.e> reading.mobi/bookreader.php/125944/Vilenskaya\_\_Fizicheskoe\_vospitanie\_deteii\_mladshego\_shkol%27nogo\_vozrasta.htm

**Приложение**

**Планирование воспитательно-образовательной работы**

**по профилактике плоскостопия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  **Дата** | **Неделя** | **Совместная, игровая деятельность** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь | 3- 4 |  | Выступление на родительском собрание о проекте «Здоровые ножки»,  Анкетирование для родителей «Сохраним стопы здоровыми», согласие родителям на проведение диагностики |
| Октябрь | 1-2 | Диагностика (отпечаток стопы с помощью краски) |  |
| Октябрь | 3-4 | Ходьба по массажным коврикам. Игровое упражнение «Что умеют наши ножки?»  Самомассажными мячами- ежиками «Жил был ежик..»  Ходьба по корригирующей дорожки. | Папка передвижка для родителей «Профилактика плоскостопия у ребенка» |
| Ноябрь | 1-4 | Игровое упражнение  «Что умеют наши ножки?»  Корригирующие упражнение «массажные мячики», Самомассаж мячами- ежиками «Жил был ежик..»  Корригирующая гимнастика стоп | Папка передвижка для родителей «Что такое плоскостопие, какой от него вред и как с ним бороться?» |
| декабрь | 1-4 | Ходьба на носках  Корригирующие упражнение «Массажные мячики»,  самомассаж стоп  Корригирующая гимнастика стоп  Ходьба по корригирующей дорожки. | Папка передвижка для родителей 11 БОЛЕЗНЕЙ ВЫЗВАЕМЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ПЛОСКОСТОПИЯ |
| январь | 1-4 | Ходьба на носках, на пятках  Игровое упражнение «собери платочек»  Корригирующие упражнение «Массажные мячики»  Корригирующая гимнастика стоп  Ходьба по корригирующей дорожки. | Папка передвижка для родителей  «Что несет за собой плоскостопие» |
| февраль | 1-4 | Ходьба на носках, на пятках  Игровое упражнение «собери платочек»  Корригирующие упражнение «Массажные мячики»  Корригирующая гимнастика стоп  Ходьба по корригирующей дорожки. | Папка передвижка для родителей  Что собой представляет плоскостопие и как его можно победить |
| март | 1-4 | Ходьба на носках, на пятках  Игровое упражнение «собери платочек»  Упражнение с предметом: катание мяча и палки  Корригирующая гимнастика стоп  Ходьба по корригирующей дорожки. | Папка передвижка для родителей ЧЕМ ЧРЕВАТО ПЛОСКОСТОПИЕ, НА ЧТО ОНО ВЛИЯЕТ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН И ПРИЧИНЫ ЕГО РАЗВИТИЯ |
| апрель | 1-4 | Ходьба на носках, на пятках  Игровое упражнение «собери камушки»  Упражнение с предметом: катание мяча и палки  Корригирующая гимнастика стоп  Ходьба по корригирующей дорожки. | Папка передвижка для родителей |
| май | 1-4 | Ходьба на носках, на пятках  Игровое упражнение «собери платочек»  Упражнение с предметом: катание мяча и палки  Ходьба по корригирующей дорожки. | Индивидуальные консультации родителям |
|  |  | Ходьба на носках, на пятках  Игровое упражнение «собери платочек»  Упражнение с предметом: катание мяча и палки  Ходьба по корригирующей дорожки. | Папка передвижка для родителей |